Panasonic®

使用说明书
微波炉

型号：NN-GT368M/GT378B/GT388M



型号：NN-GT388M

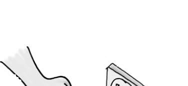
使用前，请仔细阅读本说明书及保修证并妥善保管



社内检查合格产品



目录



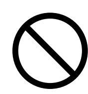
微波炉的放置

1. 正常使用时，炉的周围必须保持空气流通。
   炉的顶端须留15cm空隙，左右两壁须留5cm，后壁须留10cm空隙。不可堵塞通风口。
2. 微波炉必须平放，不可取掉炉脚，并安放位置稳固。
3. 不可将微波炉放置于高温潮湿的地方，例如：煤气炉、带电区或水槽边等。
4. 不要接近电视机、收音机和天线等，否则会干扰图像和产生噪音。
5. 切勿让炉门、炉顶承受过大压力。
6. 建议微波炉使用独立的供电线路。如不使用独立线路，可能会熔断电路保险丝，建议使用10安培以上的保险丝。在电路中不可使用高容量保险丝。
7. 本产品必须接地。万一漏电，接地可以提供电流回路以避免触电。本产品提供的接地插头必须接插在确实接地的插座上。
8. 如四周环境温度较高影响到微波炉正常工作，则不能使用本微波炉。本微波炉只适用于家庭。

微波炉安全注意事项

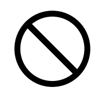
I 使用微波炉前请确认以下各项：

炉门、炉体是否有损伤、开裂。


禁止

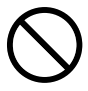
若有变形、损伤或开裂，会发生微波泄漏，切勿使用微波炉。

炉门内侧金属绝缘(或防泄漏)网板是否弯曲、变形。


禁止

若发生弯曲或变形，切勿使用微波炉。

开门按键或门钩是否正常。


禁止

若开门按键不能正常使用或门钩损坏，切勿使用微波炉。

注：并非所有机种都具有开门按键或门钩

炉门上的金属绝缘网板及炉腔内是否沾上食物或聚积油污。


警告

若沾上食物或积聚油污，在微波炉加热时容易产生打火现象，因此请定期清洁微波炉。


注意

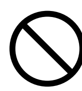
使用微波炉前，请仔细阅读说明书，本产品只适用于本说明书所说明的用途。


注意

本微波炉必须接地使用。万一漏电，接地可以提供电流回路以避免触电。电源插头必须插在确实接地的插座上。

II 请注意预防以下事项发生，否则会引起微波泄漏、微波炉损坏或人身伤害等危险情况。

1. 禁止事项


禁止

切勿损坏炉门的安全锁，包括门钩、门铰链等安全部件。

请勿擅自对微波炉进行拆卸、修理以及改造。


禁止分解

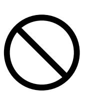
除受过专业培训的有资格的维修人员外，其他人员来进行检修操作是非常危险的，包括拆下防止微波能量泄漏的机壳等操作。

注：如需维修，请拨打**Panasonic**顾客咨询服务中心或联系**Panasonic**认定维修店进行修理。


禁止

当发现微波炉工作不正常时，切勿继续使用。

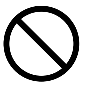
注：如需维修，请拨打**Panasonic**顾客咨询服务中心或联系**Panasonic**认定维修店进行修理。


禁止

用微波炉进行烹调时，切勿放入金属物体，包括金属容器、金属装饰的碟盘或任何金属类的装饰品等。

注：微波炉专用金属附件(烧烤架等)以及铝箔请按照说明书的要求进行使用。

微波炉安全注意事项

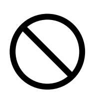

禁止

插座孔变松时或电源线、电源插头有损坏时，请不要使用。

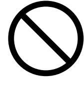
注：如需维修，请拨打**Panasonic**顾客咨询服务中心或联系**Panasonic**认定维修店进行修理。


禁止湿手触摸

切勿用湿手触摸或插拔电源插头，可能会引起触电。


禁止

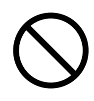
不可敲击控制面板、机壳、炉腔、炉门等部件，以免导致微波炉故障。


禁止

不可将微波炉放置于高温潮湿的地方。例如煤气炉、带电区或水槽旁边。


禁止

本微波炉只适用于家庭烹调，不能用于实验室试验或其它商业用途。


禁止

切勿擅自拆去炉腔内壁顶部或侧面的波导盖，以免导致微波炉故障。

2. 危险事项


注意火灾

切勿将易燃物品放在微波炉周围或炉腔内，以免导致起火。


注意火灾

不能使用再生纸类制品作为容器，因其含有容易引起火花和着火的杂质。


注意火灾

微波炉不能用作烹调食物以外的用途，例如用于烘干物品等，这样可能会引起火灾。

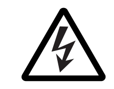

如果炉内东西着火，切勿打开炉门。


危险

按［停止/再调整］键，然后拔去电源插头或关掉屋内电源总开关。


当心微波

切勿使用微波炉加热化学试剂或其它非食物制品，以免引起微波外泄。


当心触电

避免可能对电源线和电源插头造成损伤的动作或行为，如将电源线或插头浸入水中，将电源线靠近高温处，或者强行弯折、扭曲、拉伸、重压、捆扎电源线等。因为破损后使用，可能会引起短路、触电、起火等危险事故。

微波炉安全注意事项

3. 警告事项



警告

请勿让儿童等不熟悉微波炉操作的人员使用微波炉。只有在已经提供充分指导以致于儿童能够采用安全的方法使用微波炉，并且明白不正确的使用会造成危险时，才能允许儿童在无人监控的情况下使用微波炉。

注：电脑式微波炉可设定儿童安全锁。



警告

切勿在没有放置食物的情况下启动微波炉，因为当没有食物或水份在炉内吸收微波能量时，微波能量不停地在炉内反射，会引起炉内温度过高而发生异常。

注：本说明书特别许可的情况除外。



警告

切勿让金属烧烤架或铝箔包装碰触到炉腔内壁，以免工作时产生打火现象而损坏微波炉。

注：微波炉专用烧烤架请按照说明书的要求进行使用。

4. 注意事项

在微波炉烹调时，请使用合适的器皿盛放食物。



注意

使用各种不同材质的器皿前应先确认是否可用于微波炉。金属包装袋不可使用。

注：请参阅[微波炉烹调用具的选择]。



注意

不能直接在玻璃转盘或微晶玻璃上烹调食物，食物必须放入合适的微波炉安全器皿中。

注：请参阅[微波炉烹调用具的选择]。



注意

取出烹调完的食物或在烹调途中进行搅拌翻转时，必须使用锅夹或隔热手套，以免烫伤。因为热量会从高温的食物传到容器、玻璃转盘或微晶玻璃上。



注意

烹调结束后，微波炉很烫。请勿直接清洗微波炉，务必在其冷却后再进行清洗，以避免发生烫伤。



注意

清洁微波炉前请先拔掉电源插头，不可使用具有腐蚀性的清洁剂，以免损坏或腐蚀微波炉。



注意

请定期清除电源插头上的灰尘。长期不使用微波炉时，请拔掉电源插头。拔除电源插头时不要拉拽电线，请手握插头拔除。

微波炉安全注意事项

III 使用烧烤功能时，请注意以下事项：


注意

首次使用各种烧烤功能时，如有白烟冒出，这是由于元器件的保护油受热挥发所致，并非是故障现象。


注意

烧烤烹调时以及烹调完毕后机壳表面、排风口及炉门温度较高，为了避免烫伤，请不要用手触摸。


注意

烧烤烹调结束后，烧烤辅助器皿及食物温度很高，请使用隔热手套拿取食物和器皿。


注意

清洁烧烤管必须待烧烤管完全冷却之后方可进行。在清洁时，请务必小心用软布擦拭，以免烧烤管破损伤害到手指。

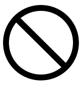

注意

烧烤烹调时，可使用微波炉专用烧烤架。但在微波烹调时，不可使用，以免发生打火现象。


注意

使用组合烧烤或变频烧烤功能时，不可将铝质或其它金属制容器直接放置于烧烤架上，应在两者之间放置微波安全碟，以免发生打火现象。

微波炉烹调注意事项


禁止

不能直接加热装在密封容器内的液体或其他食物，因为这样可能发生爆炸。**例如婴儿奶瓶，罐头食品，密闭玻璃瓶等**。因为当气压增加，瓶罐可能会爆炸。


危险

不可用微波炉煎炸食物，以免发生油滴飞溅，烫伤烹调操作者。


警告

当加热汤类、汁类或饮品等液体食物时，可能发生液体突然沸腾而飞溅，导致操作者烫伤。因此，在烹调时，请留意以下各点：

(a) **避免使用“直身窄口”或壁厚细长的容器**。

(b) 不要过度加热。否则在取出食物时，会由于突然地沸腾，导致液体飞溅而烫伤操作者。

(c) 液体食物加热时，液体不要少于容器的八成满。因为加热少量的液体食物会由于沸腾而导致液体突然地飞溅。

(d) 加热前以及加热途中请略加搅拌。

(e) 加热后，先让食物在炉内搁置片刻，略加搅拌后取出。

(f) 使用婴儿食品罐加热食物后应经过搅拌或摇动，喂食前应检查瓶内食物的温度，避免烫伤。


注意

烹调食物时最好是宁可烹调不足也不要烹调过度。如果食物烹调不足则可重新再加以烹调，但如果烹调过度则无法补救。


危险

切勿煮带壳的食物(如鸡蛋、板栗等)以及未刺破的蛋黄，由于压力会使鸡蛋、板栗或蛋黄爆裂，容易引起产品受损、人员烫伤、受伤等事件发生。**也不可加热已煮熟的鸡蛋**。


注意火灾

加热塑料或纸包装的食物时，应注意观察微波炉，因为有着火的可能，例如快餐食物等。


注意

土豆、苹果、红肠、鸡翅等带皮的食物在烹调前必须用叉或刀穿孔以防止烧焦破裂或爆裂。


注意

烹调爆米花必须用微波炉专用的爆米花器皿盛载。另外一些纸袋包装的微波爆米花可以直接用微波炉烹调。请按照食品制造商的说明指示及用法进行。烹调爆米花时，请加倍注意，切勿离开。


注意

不可使用一般的温度计，应使用测肉温度计检查牛肉或鸡肉的烹调结果。如果烹调不足则再放入炉内用适当的火力及时间再多烹调几分钟。


注意

烹调食谱仅提供了烹调的大约时间。影响烹调时间的因素有：所喜欢的生熟程度、开始温度、海拔高度、份量、大小、食物形状和盛食容器的种类。如果您熟悉微波炉的操作，则可以适当参照以上这些因素，修改烹调时间。

微波炉烹调用具的选择

容器的种类	微波火力	薄块烧烤/光波脆烤	组合烧烤
耐热性玻璃容器	✓ ● 果酱等产生高温的烹调请使用抗突冷、突热的超耐热玻璃容器。	✓	✓
不耐热性玻璃容器	✗ ● 雕花玻璃、强化玻璃也不能使用。	✗	✗
耐热性塑料容器	✓ ● 请使用有[可微波炉用]标识的容器。 注1：请注意有的容器盖耐热性较差。 注2：密封性强的盖子禁止使用。 注3：含高油、高糖份的食物容易产生高热，不能使用耐热性塑料容器。	✗	✗
不耐热性塑料容器	✗ ● 由下列材料制成的容器受微波影响会产生变质，因此不能使用。（聚乙烯、三聚氰氨、酚、尿素树脂等）。 注：只有在解冻生鲜食品时，泡沫制托盘方可使用。	✗	✗
陶器・瓷器	✓ 注：不能使用有彩图、金银装饰的容器会引起颜色剥落、打火等现象。	✓ 注：内侧有彩图的容器，可能会引起颜色剥落现象，请不要使用。	✓
漆器	✗ ● 有可能会发生漆脱落、断裂现象。	✗	✗
铝等的金属容器	✗	✓ 注：金属容器的把手是树脂材料的，不能使用。	✗ 注：微波炉专用金属附件，可在说明书指导下使用。
木・竹・纸制容器	✗ ● 容易引起燃烧。	✗ 注：烹调温度在250℃以下时，可以使用经过耐热加工处理的纸制容器。	✗
微波炉专用保鲜膜	✓ ● 建议使用耐热温度为140℃的保鲜膜。 注：油多的烹调不能使用。	✗ ● 保鲜膜遇到高温会熔化。	✗
铝箔	✗ 注：利用微波反射性质，有时也可使用（比如解冻生鲜食品），但切记铝箔不可触碰炉腔内壁。	✓ ● 用铝箔把食物包好进行。	✗

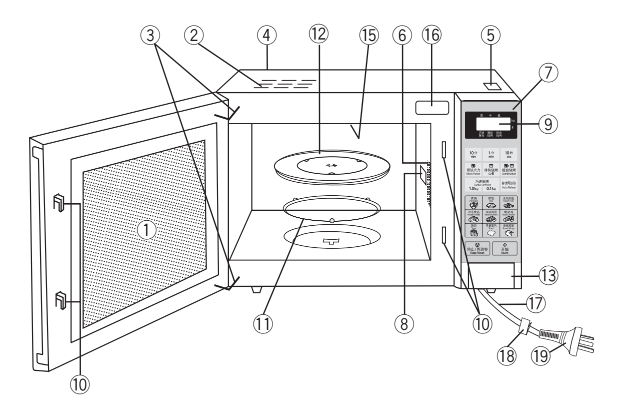


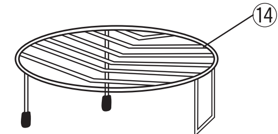
检查容器是否可在微波炉内安全使用试验方法：

拿一个玻璃杯装300ml的冷水，一起和试验的容器放进微波炉里，调至高火煮一分钟。假如这个容器保持不热，但玻璃杯中水变热，那么它就是安全的微波烹调容器，若这个容器变热，证明它已经吸收了一些微波，绝对不可使用。请注意，这个试验不可用在塑料容器上。



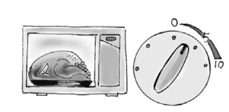
功能指示及控制面板





① **炉门窗**
② **排风口**
③ **炉门铰链**
④ **铭牌**
⑤ **警告标签(禁止触摸)**
烹调过程中以及结束后，微波炉机壳表面温度较高，请不要用手触摸其表面。
⑥ **炉灯孔**
⑦ **控制面板**
⑧ **波导盖(切勿拆去)**
⑨ **显示窗**
⑩ **炉门安全锁系统**
烹调时开启炉门，亦十分安全，不会出现微波外泄的情况。
⑪ **转盘支架**
a. 经常清洁转盘支架和炉底部，以防止产生噪声。
b. 转盘支架必须与烹调用玻璃转盘同时使用。
⑫ **玻璃转盘**
a. 未放入转盘支架和玻璃转盘时不得操作微波炉。
b. 本微波炉只能使用专用玻璃转盘，不能使用代用品或其它玻璃转盘。
c. 应等玻璃转盘冷却后，再放入水中清洗。
d. 不得将食物直接放在玻璃转盘上。应始终将食物放在微波炉专用容器中或容器的支架上。
e. 当容器或食物本身接触微波炉内壁，使玻璃转盘停止转动时，玻璃转盘将自动向相反方向转动，这是正常现象。
f. 玻璃转盘可向两个方向转动。
⑬ **门开按键**
烹调时打开炉门，将会自动中止烹调程序，但会保留已输入的指示。关闭炉门再按[开始]键，微波炉便会继续运转。打开炉门时，会自动关闭炉腔照明灯。
烹调时开启炉门，亦十分安全，不会出现微波外泄的情况。
⑭ **烧烤架**
a. 除〝薄块烧烤〞、〝光波脆烤〞和〝组合烧烤〞三种工作状态外，不可使用烧烤架。
b. 必须将烧烤架放置于玻璃盘中央。
⑮ **烧烤管**
清洁烧烤管必须待烧烤管完全冷却之后方可进行。在清洁时，请务必小心用软布擦拭，以免烧烤管破损伤害到手指。
⑯ **警告标签**
⑰ **电源线**
⑱ **电源线警告标签**
⑲ **电源插头**

附注：您所选购的产品外观可能与图示略有不同，但功能、操作都可参阅此说明书。



操作方法 (NN-GT368M/NN-GT378B)

3. 选择[时间]键

附注:
1. 只有在使用火力功能键后才须使用。
2. 如果直接使用时间键，微波火力将默认为高火。

（微波火力的最长设定时间为99分90秒，其中高火最长设定时间为29分90秒或30分。）

2. 选择所需的功能键

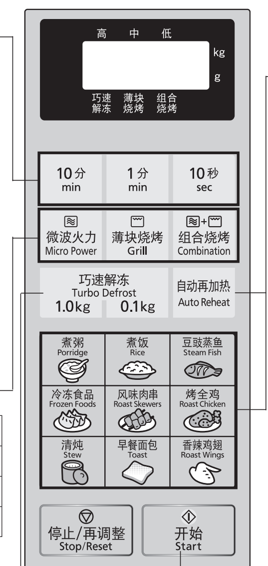
a) 火力功能键

功能键	按一次	按二次	按三次	按四次	按五次	按六次
微波火力	高火	中高火	中火	中低火	解冻	低火
薄块烧烤	薄块烧烤1	薄块烧烤2	薄块烧烤3			
组合烧烤	组合烧烤1	组合烧烤2	组合烧烤3			

※为了帮助您更容易操作微波炉，您当前的操作状态将会出现在显示窗上，直到按[开始]键后，时间倒计时显示。

c) 巧速解冻键

只需输入解冻的重量，然后按[开始]键即可。其中解冻的重量设定范围0.1 ~ 3.0kg。



1. 将食物放入炉内

b) 自动烹调键

序号	功能键	份量		
		按一次	按二次	按三次
1	再加热	200 g	400 g	600 g
2	煮粥*	50 g 约加350ml水	100 g 约加600ml水	150 g 约加800ml水
3	煮饭*	200 g 约加350ml水	300 g 约加420ml水	400 g 约加500ml水
4	豆豉蒸鱼	200 g	300 g	400 g
5	冷冻食品*	100 g	150 g	200 g
6	风味肉串	100 g	150 g	200 g
7	烤全鸡	600 g	900 g	-
8	清炖	1人份	2人份	-
9	早餐面包	1片	2片	-
10	香辣鸡翅	200 g	300 g	-

＊使用[煮粥]、[煮饭]功能时，米洗净后，需浸泡，浸泡时间根据不同种类的米而调整。米和水的比例与传统方法相同，表格中的数据仅供参考，但米和水的总量不可超过容器的一半。

＊[冷冻食品]功能适用于烹饪冻结前已经加热的各类冷冻点心，如奶黄包、刀切馒头、小烧卖等。体积较大的、密度较高的或冷冻前未经加热、未标明可以用微波炉烹饪的冷冻食品不适用此功能。

4. 按[开始]键，开始烹调

显示窗上的时间开始倒数计时。

停止/再调整 Stop/Reset

烹调前：按一次可消除已输入的程序。
烹调时：按一次可暂时中止烹调程序，再按一次即将所输入的程序消除，而显示窗上将显示冒号。

开始 Start

按此键一次，微波炉即自动运转。如烹调时曾打开炉门或曾按[停止/再调整]键，则须再次按动[开始]键令微波炉继续运转。

附注:
1. **如果您设置完烹调程序后，没有按[开始]键开始进行烹调；6 分钟之后，电脑程序将自动取消本次设置，恢复到冒号状态。**
2. 此微波炉可连续设定3个火力阶段，可使您一次设定完复杂的烹调程序，而毋须在烹调过程中时刻照顾。操作时先连续设定 3 个阶段的火力和时间，再按[开始]键即可。

设定儿童安全锁:

开始 Start

连续按三次。
▶ "Child"即于显示窗上出现。

取消儿童安全锁:

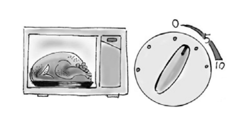


连续按三次。
▶ 显示窗上显示冒号。

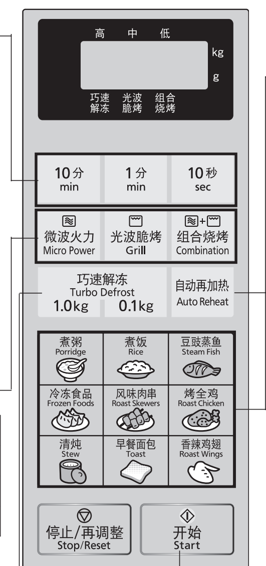
附注：此功能只可在显示窗上显示冒号时使用。

蜂鸣器声讯号:

正确按动炉键时，便会听到蜂鸣器声响，如听不到的话，则表示未能接收指示。当整个烹调程序完成后，则会发出五次蜂鸣器声。



操作方法 (NN-GT388M)



1. 将食物放入炉内

b) 自动烹调键

序号	功能键	份量		
		按一次	按二次	按三次
1	再加热	200 g	400 g	600 g
2	煮粥*	50 g 约加350ml水	100 g 约加600ml水	150 g 约加800ml水
3	煮饭*	200 g 约加350ml水	300 g 约加420ml水	400 g 约加500ml水
4	豆豉蒸鱼	200 g	300 g	400 g
5	冷冻食品*	100 g	150 g	200 g
6	风味肉串	100 g	150 g	200 g
7	烤全鸡	600 g	900 g	-
8	清炖	1人份	2人份	-
9	早餐面包	1片	2片	-
10	香辣鸡翅	200 g	300 g	-

＊使用[煮粥]、[煮饭]功能时，米洗净后，需浸泡，浸泡时间根据不同种类的米而调整。米和水的比例与传统方法相同，表格中的数据仅供参考，但米和水的总量不可超过容器的一半。

＊[冷冻食品]功能适用于烹饪冻结前已经加热的各类冷冻点心，如奶黄包、刀切馒头、小烧卖等。体积较大的、密度较高的或冷冻前未经加热、未标明可以用微波炉烹饪的冷冻食品不适用此功能。

2. 选择所需的功能键

a) 火力功能键

功能键	按一次	按二次	按三次	按四次	按五次	按六次
微波火力	高火	中高火	中火	中低火	解冻	低火
光波脆烤	光波脆烤1	光波脆烤2	光波脆烤3	／	／	／
组合烧烤	组合烧烤1	组合烧烤2	组合烧烤3	／	／	／

※为了帮助您更容易操作微波炉，您当前的操作状态将会出现在显示窗上，直到按[开始]键后，时间倒计时显示。

c) 巧速解冻键

只需输入解冻的重量，然后按[开始]键即可。其中解冻的重量设定范围0.1 ~ 3.0kg。

3. 选择[时间]键

附注:
1. 只有在使用火力功能键后才须使用。
2. 如果直接使用时间键，微波火力将默认为高火。

（微波火力的最长设定时间为99分90秒，其中高火最长设定时间为29分90秒或30分。）

4. 按[开始]键，开始烹调

显示窗上的时间开始倒数计时。

停止/再调整 Stop/Reset

烹调前: 按一次可消除已输入的程序。
烹调时: 按一次可暂时中止烹调程序，再按一次即将所输入的程序消除，而显示窗上将显示冒号。

开始 Start

按此键一次，微波炉即自动运转。如烹调时曾打开炉门或曾按[停止/再调整]键，则须再次按动[开始]键令微波炉继续运转。

附注:
1. **如果您设置完烹调程序后，没有按[开始]键开始进行烹调； 6 分钟之后，电脑程序将自动取消本次设置，恢复到冒号状态。**
2. 此微波炉可连续设定3个火力阶段，可使您一次设定完复杂的烹调程序，而毋须在烹调过程中时刻照顾。操作时先连续设定 3 个阶段的火力和时间，再按[开始]键即可。

设定儿童安全锁:

开始 Start

连续按三次。
▶ "Child"即于显示窗上出现。

取消儿童安全锁:

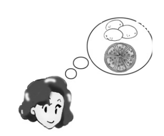


连续按三次。
▶ 显示窗上显示冒号。

附注: 此功能只可在显示窗上显示冒号时使用。

蜂鸣器声讯号:

正确按动炉键时，便会听到蜂鸣器声响，如听不到的话，则表示未能接收指示。当整个烹调程序完成后，则会发出五次蜂鸣器声。

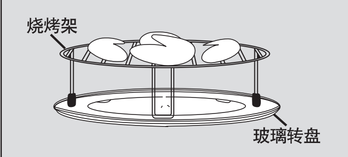


操作方法

薄块烧烤／光波脆烤

薄块烧烤／光波脆烤有三段火力可以选择。烘烤时，热量是从炉腔上面的烧烤管发射出来的。它们特别适用于较薄的肉类及海鲜的烘烤，也适合烤面包及烤菜。烘烤前，不用预热炉腔。把腌好的食物放在烧烤架上，选择合适的程序，然后设定时间启动微波炉。在烘烤进行一半时间后，打开炉门小心翻转食物，然后继续烹调。

例如：烤鸡翅

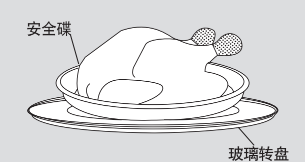


1. 将鸡翅放入调味汁内腌15~30分钟。
2. 将鸡翅放在玻璃转盘上的烧烤架上。
3. 根据食物的薄厚和个人喜好选择薄块烧烤1/光波脆烤1、薄块烧烤2/光波脆烤2、薄块烧烤3/光波脆烤3。
4. 输入时间。
5. 按[开始]键。
6. 在烹调过程至一半时翻转鸡翅，令烘烤效果更均匀。

组合烧烤

组合烧烤有三段火力可以选择。它是把微波和烘烤有效地结合起来的烧烤方式。它适合烧烤较厚实的家禽类、肉类及海鲜等。既可确保食物熟透，又达到烘烤类食物特有的脆性。当程序进行到一半时间时，请打开炉门小心翻转食物，然后继续烹调。

例如：烤鸡



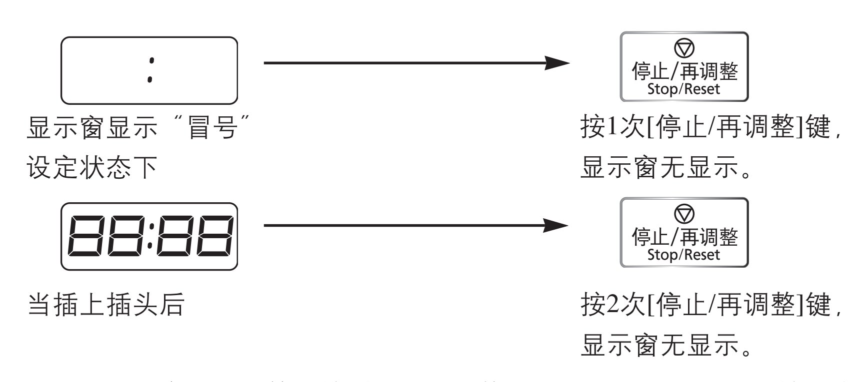
材　料：一只鸡
　　　　调味汁

1. 以调味汁将鸡腌15 ~ 30分钟，不时将调味汁涂在鸡上。
2. 称鸡的重量。放在安全碟上，然后放上玻璃转盘。
3. 根据鸡的重量和个人喜好选择组合烧烤1、组合烧烤2、组合烧烤3。
4 输入时间。
（重量越大，所需时间越长）
5. 按[开始]键。
6. 在组合烧烤过程中将鸡翻转2至3次。
您可随时打开炉门查看，以免烧焦。

待机省电模式设定

此功能可使您的微波炉处于不工作的状态，即无烹调、无儿童安全锁。

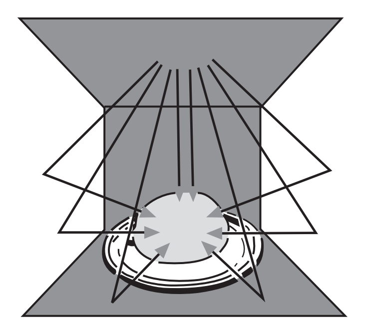
设定待机省电模式：



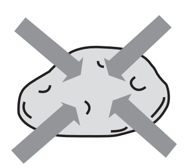
其它状态如烹调状态等，按[停止／再调整]键先回到冒号状态，再按一次[停止／再调整]键方可进入该模式。

取消待机省电模式： 按任意键即可取消此模式，并恢复到设定前的状态。

微波炉加热原理



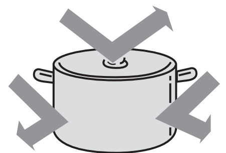
受到微波照射时



含水食物的吸收



穿过陶瓷器、玻璃等



被金属反射

微波是一种高频率的电磁波，其本身并不产生热，在宇宙、自然界中到处都有微波，但存在自然界中的微波，因为分散不集中，故不能加热食品。微波炉乃是利用其内部的磁控管，将电能转变成微波，以每秒2450MHz的振荡频率穿透食物，当微波被食物吸收时，食物内的极性分子(如水、脂肪、蛋白质、糖等)即被吸引，以每秒钟 24 亿 5 千万次的速度快速振荡，使得分子间互相碰撞而产生大量摩擦热，微波炉即是利用此种由食物分子本身产生的摩擦热，里外同时快速加热食物的。



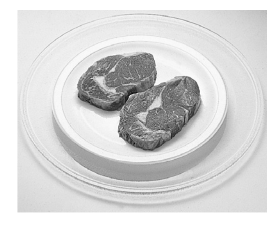
食物的特性及烹调技巧

1. **体积与数量**：一般份量少的食物比份量多的熟得快。
2. **形状**：为了弥补大小不均而造成的加热偏差，可将薄片置于中间而将厚块放在盘边进行调整。
3. **开始的温度**：常温食物与冷冻食物的加热特性并不一致。
4. **骨头和脂肪**：加热带骨的食物时，因为脂肪吸收微波能力比骨头强，其周围部分比较容易熟，所以带骨食物的加热情况不均匀。
5. **密度**：加热松软食物的时间比加热硬实食物的时间短。
6. **时间**：由于食物具体的形状、加热前的温度和所在的位置不同，必须相应调整加热时间。通常情况下，请使用最短时间，因为熟透的食物是无法变生的。
7. **空间距离**：烹调食物尽量将食物排列成圆形或顺着容器的外形排列。
8. **穿刺**：有些食物的表皮或膜会阻止蒸气外流。在没有烹调之前，将这些食物的皮剥掉或穿刺些洞和切缝，以便让蒸气蒸发。
9. **遮盖**：当采用微波烹调时，水份会蒸发，因此可利用遮盖容器的方法来避免。可是除非指明，全部食谱是不加盖煮的。
10. **搅动**：采用微波烹调时，常将外面热熟的部分搅向中心，而将未热熟的搅向外面，以使食物加热更均匀。
11. **转动和重新放置**：有时不可能通过搅动食物重新分散热力，这时可重新放置或移动食物。
12. **放置时间**：烹调结束后，可放置几分钟，食物受热将更均匀。



解冻技巧

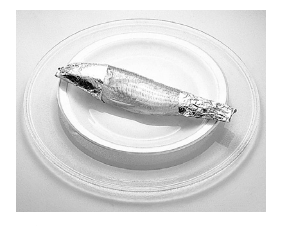
为了均匀地解冻，请在解冻过程中将食物翻转，或移动食物在盛器中的位置。



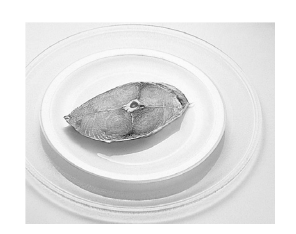
冷冻的生肉要除去包装放在盘子上解冻。



鸡腿前端细的部分要用铝箔纸包裹再解冻。



整条鱼的头和尾部用铝箔包好再解冻。



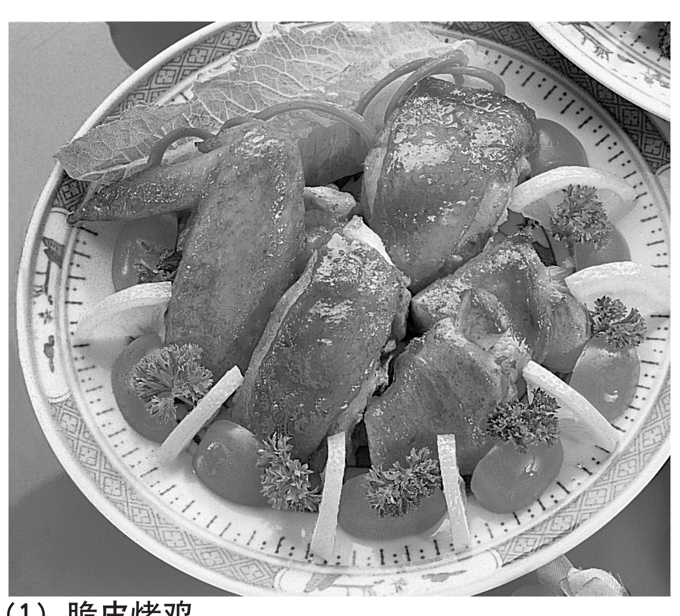
切片的鱼要除去包装放在盘子上解冻。



食谱

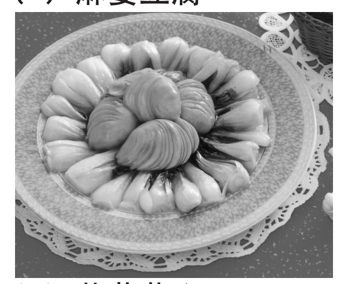
使用微波炉烹调简单，方便而且快速、美味。您只要事先略作准备就可以成为一位出色的主人，一面与客人谈笑风生，一面轻松的做出一顿色香味俱全的美味佳肴，而不必躲在厨房里，满脸油污、手忙脚乱。

1T = 1汤匙	= 15ml
1t = 1茶匙	= 5ml



(1) 脆皮烤鸡

(3) 麻婆豆腐



(4) 蘑菇菜心



(2) 葱鱼



(5) 绿芦笋炒肉丝



(6) 什锦炒饭

(7) 玉米飘香



(8) 银耳羹



食谱

(1) 脆皮烤鸡

材料：

鸡，切块 600g

腌料：

(A)

蘑菇蚝油 2T

蜜糖 1T

食油 1T

蘑菇黑酱油 ....$\frac{1}{4}$T

食油 ....$\frac{1}{2}$T

制法：

1. 洗净鸡块，用叉穿刺和用纸巾拍干。
2. 以(A)用料腌鸡半小时。
3. 把腌好的鸡块放置在烧烤架上，下面用盘盛底。
4. 烤鸡之前搽上油。
5. 以<烤全鸡>烹煮，按[烤全鸡]键一次，按[开始]键。
   或按[组合烧烤]键两次，按入19分钟，再按[开始]键。
6. 在最后5~10分钟，搽上蜜糖。
7. 排入一精美碟上，趁热上桌。

(2) 葱鱼

材料：

鲜鱼..1条(约600g)

香菇丝、肉丝、猪油 各1T

葱丝 ....半碗

姜丝、辣椒丝 各1T

油 3T

调味料：

(A)

油、酱油 各1T

盐 1t

(B)

姜 2片

葱 2枝

制法：

1. 鱼洗净，在表面划刀痕，加(A)腌泡20分钟。
2. 置盘，加(B)及香菇，肉，猪油，覆上保鲜膜，<高 火>6~7分钟。
3. 取出，上铺葱丝，姜丝，辣椒丝。
4. 碗中加油3T，<高火>2分~2分30秒，不加盖，取出趁热淋于葱丝上，即可。

(3) 麻婆豆腐

材料：

豆腐 350g

绞肉 150g

油 ....$1\frac{1}{2}$T

调味料：

(A)

甜面酱、辣豆瓣酱 各1T

酱油 2T

酒 1t

淀粉水 2T

胡椒、味精 ....适量

(B)

大蒜末 1T

葱末 2T

姜末 1t

制法：

1. 豆腐切小丁。
2. 容器内加油1.5T及(B)，<高火>2分钟。
3. 再放入绞肉，速搅散，并放入其它材料，<高火>5~6分钟(中途需搅拌)。

(4) 蘑菇菜心

材料：

青菜心 90g (约10根)

蘑菇 90g (约12只)

调味料：

油 3T

盐..$\frac{1}{2}$t

味精...$\frac{1}{4}$t

制法：

1. 将青菜心、蘑菇洗净后倒入碗中。
2. 加入所有调料拌匀。
3. 略加盖进炉，<高火>3分钟。
4. 出炉后装盘。



食谱

(5) 绿芦笋炒肉丝

材料:
绿芦笋 ....500g(已削皮)
肉丝 150g
油 ....$1^1/_2$T
调味料:
(A)
酱油 1t
酒 ....$^1/_2$t
淀粉 ....$^1/_2$t
(B)
盐 1t
糖 ....$^1/_4$t

制法:
1. 绿芦笋洗净，切段，以保鲜膜包紧。
2. <高火>3分钟，取出，以冷水冲洗，沥干。
3. 肉丝加(A)拌匀，腌20分钟，加油，绿芦笋及(B)拌匀。
4. <高火>6分钟。

(6) 什锦炒饭

材料:
肉丝、虾仁 各50g
香菇丁、火腿丁 各2T
红萝卜丁、豌豆丁、笋丁 各3T
葱末 2T
猪油 3T
白饭 2碗
调味料:
(A)
酱油 1T
盐 1t
糖 ....$^1/_2$t
胡椒粉 ....少许

制法:
1. 将白饭以外的材料都放入容器内，加调味料拌匀。
2. <高火>5分钟，取出，加入白饭，拌匀。
3. 续<高火>3分钟，中途需搅拌2次，即成。

(7) 玉米飘香

材料:
粟米 70g
青豆 40g
胡萝卜丁 40g
调味料:
色拉油 1T
精盐 ....$^1/_5$t
味精 ....$^1/_5$t

制法:
1. 将材料洗净后倒入玻璃器皿中，加入热水与材料持平，并放入精盐、味精拌匀。
2. 器皿加盖，进炉<高火>3分钟。
3. 出炉后装盘，淋上色拉油即可。

(8) 银耳羹

材料:
白木耳 20g
热水 1400ml
樱桃、凤梨 ....适量
调味料:
冰糖 100g

制法:
1. 白木耳以热水泡涨，放入容器，加热水，冰糖。
2. <高火>10~11分钟(煮开即可)。
3. 热食或冷藏后食用皆可，食用前可再加入水果。



微波炉的清洁与保养

1. 清洗微波炉之前，须从插座上拔下插头。请勿使用蒸气清洁器擦洗微波炉。
2. 保持炉的内部清洁。如溅出的食物或漏出的液体积在炉壁上，请用湿布擦去。如炉内相当肮脏，则可用软性洗剂。不可使用具有磨损性或腐蚀性的洗剂 。
3. 在微波炉正常运转或湿度高的情况下，炉门周围或炉内都有可能产生水蒸气，可用软布擦净。
4. 如控制面板被弄湿，请用软性干布抹擦，不可用粗糙、磨损性的物品擦控制面板。
5. 必须经常清洗玻璃盘，可用温肥皂水清洗，再用清水洗净擦干。
6. 必须经常擦洗转盘支架和炉壁以避免产生噪音。请用软性洗洁剂或擦窗剂洗炉的底面。转盘支架可用热肥皂水清洗，从炉底取下转盘支架清洗后必须放回原位。
7. 请用软性湿布清洗微波炉表面，为防止损坏炉内部件，不要让水渗入通风口。
8. 如需要更换炉灯，请到**Panasonic**认定维修店，切勿自行拆装。
9. 当使用薄块烧烤、光波脆烤或组合烧烤功能时，有些食物的油渍可能会留在炉的内壁上。如不作定期清洁，可能在使用时冒烟，这些污渍必须及时清洗。



要求修理服务之前

下列情况均属正常:	
微波炉干扰电视接收。	使用微波炉时，收音机及电视机可能会受到干扰。此类干扰类似一些小型电器，如搅拌器、吸尘器、电风扇等引起的干扰。这并非表示微波炉发生故障。
微波炉灯光暗弱。	烹调时若不以微波高火而用较低的火力烹调时，微波炉的灯光会在工作间隙变的暗弱且炉内有轻微声响发出。
蒸气积聚于炉门和有热风从排气口排出。	烹调时，食物会有蒸气散发，而大部分会从排气口排出，但蒸气会在较凉的地方如炉门上凝聚，这是正常现象。
未摆放食物而不慎启动微波炉。	空着炉短时间启动，对于微波炉是不会有损害的，但用户应尽量避免。
使用组合烧烤时，微波炉有响声发出。	这些响声是因为微波炉自动交替微波火力和烧烤火力，以达到组合烧烤功能，属正常现象。
当使用组合烧烤、薄块烧烤或光波脆烤功能时，微波炉有白烟或异味冒出。	微波炉必须定期清洗，特别在使用组合烧烤、薄块烧烤或光波脆烤功能后，任何积聚在炉腔顶端及炉壁的油渍都会引起白烟冒出。



关于维修服务

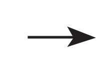
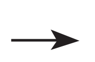
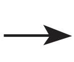
如微波炉损坏需要修理，请立即拨打**Panasonic**顾客咨询服务中心或联系**Panasonic**认定维修店，详情请参考保修证所记内容。

注意：
1. 使用时如发现任何问题或困难，请拨打**Panasonic**顾客咨询服务中心: 400-810-0781；800-810-0781(固定电话)，也可登录**Panasonic**官方网站http://panasonic.cn。
2. 维修时一定要送到**Panasonic**认定维修店由专业维修人员进行修理。
3. 如需要更换炉灯，请向**Panasonic**认定维修店查询。更换炉灯、电源线等部件必须采用本公司的专用型号。
4. 维修时请参照《维修手册》。
5. 维修人员在维修时应注意不要暴露在由微波发生器或其它传导微波部件所发出的辐射中。



问题、起因及解决方法

问题	起因	解决方法
微波炉不能启动。	没有插紧电源。	拔除插头，待10秒钟后再重新插上电源。
	居室中供电线路中的保险丝烧断或漏电保护器动作。	重新装置10安培以上的保险丝或重新设定漏电保护器。
	插座有问题。	用其它电器再测试插座是否有问题。
微波炉不能加热烹调。	炉门未关妥。	小心关好炉门。
	未按[开始]键。	按[开始]键。
	输入其它程序	按[停止/再调整]键清除已输入的资料，然后重新输入烹调程序。
	烹调程序输入错误。	参考说明书，正确输入烹调程序。
	不慎按下[停止/再调整]键。	重新输入烹调程序。
启动微波炉，玻璃转盘处发出声响。	转盘支架及炉腔底部有脏物。	请清洁转盘支架，清除炉腔底部脏物。

若微波炉出现故障，请立即拨打**Panasonic**顾客咨询服务中心或联系**Panasonic**认定维修店。



小窍门

1. 如在清洁微波炉内壁时，发现油污、杂渍干硬，很难清洗，可以先加热一杯水，使水蒸气布满腔体，稍后清洁会容易得多。
2. 去除炉内异味，可在水杯中放几片柠檬、桔子皮或茶叶，加热1~2分钟。
3. 使变干的食物(例如面包等)变松软时，可在表面淋点水或和牛奶、水同时加热，如放在杯口上效果更好。
4. 把受潮的盐等烘干，可用高火加热30秒即可恢复，也可防止细菌产生。
5. 在加热水份容易蒸发的食物时，可在炉内放一小杯水，以减少水份流失。

产品中有毒有害物质或元素名称及含量

部品名称	有毒有害物质或元素					
	铅 (Pb)	汞 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(Ⅵ))	多溴联苯 (PBB)	多溴二苯醚 (PBDE)
外部部件	○	○	○	○	○	○
电器部件	○	○	○	○	○	○
内部部件	○	○	○	○	○	○
控制部件	×	○	○	○	○	○
附属部件	○	○	○	○	○	○

○: 表示该有毒有害物质在该部件所有均质材料中的含量均在中华人民共和国电子行业标准SJ/T11363-2006《电子信息产品中有毒有害物质的限量要求》规定的限量要求以下。

×: 表示该有毒有害物质至少在该部件的某一均质材料中的含量超出中华人民共和国电子行业标准SJ/T11363-2006《电子信息产品中有毒有害物质的限量要求》规定的限量要求，但对于显示×的情况，**Panasonic**按照EU RoHS采用了容许的豁免指标并符合EU RoHS标准。



规格

型号		NN-GT368M/NN-GT378B/NN-GT388M
额定电压		220 V ~ 50 Hz
额定输入功率	微波	1,200 W
	电热（薄块烧烤/光波脆烤）	1,100 W
额定输出功率	微波*	800 W
	电热（薄块烧烤/光波脆烤）	1,100 W
外形尺寸（宽×深×高）		482 mm x 368 mm x 284 mm
腔体尺寸（宽×深×高）		325 mm x 330 mm x 191 mm
炉腔容积		20 L
微波振荡频率		2,450 MHz
转盘直径		245 mm
产品净重		12.3 kg
噪　　声*		63 dB（A）（声功率级）

*微波额定输出功率根据IEC程序测试。
*噪声值根据GB19606规定方法测试，并符合规定的噪声限值。
重量和体积以约数计算。规格如有改动无须先行通知。
关于生产的批号（机号）和制造商，请参见微波炉的铭牌。

本品符合下列国家标准：GB4706.1
GB4706.21
企业产品标准号：Q/YXSS1

松下微波炉满意度有奖调查

感谢您一直以来对我们松下微波炉的关心和信赖，为了使我们产品的设计和外观让您更加满意，我们在相关的网站上提供了与您交流的平台，希望得到您的宝贵意见。
http://panasonic.cn/life/active/mic_oven/
在您完整的填写完所有问题后，将获得一份小礼品。

上海松下微波炉有限公司
上海浦东新区龙东大道898号
原产地：中国
售后服务咨询电话：021-50801116

F00038Z23XP
iPress0509-4
发行：2009年5月
中国 印刷